

# 21

## LA EXPRESIÓN CORPORAL Y SU ESTRECHO VÍNCULO CON EL ÁMBITO DE LA SALUD

M<sup>a</sup> José Álvarez Barrio  
Ángeles Quintana Yáñez  
*Universidad Autónoma de Madrid*

“La emoción está implícita en la vida de las personas. Sentimos, pensamos y actuamos. La emoción es la que da significado al movimiento, lo hace expresivo, permite que el mensaje se transmita al entorno facilitando la comunicación” (Álvarez y Quintana, 2009), pero todo eso se transmite en cuerpo, en movimiento, expresión y comunicación y por lo tanto con incidencia directa en la mejora de la salud de la persona que la practica.

### INTRODUCCIÓN

El cuerpo reacciona ante cualquier estímulo con el movimiento. Cada movimiento tiene un significado que no siempre hacemos consciente. Culturalmente existen gestos únicos que todos los componentes de una misma cultura pueden entender pero que pueden ser interpretados de manera diferentes por los miembros de otra sociedad.

Cada persona es única e irreplicable, con un potencial de movimiento que le permite expresarse, comunicarse. Pero para comunicarse requiere del conocimiento de experiencias condicionadas por su entorno inmediato, por la cultura y por el momento histórico que le toca vivir. Tanto los factores ambientales como los innatos influyen en el comportamiento expresivo. El rostro revela emoción de una forma que es comprendida universalmente a través de diferentes categorías. La alegría se expresa asociada a la sonrisa, con apertura amplia de ojos y elevación de cejas arriba. Se identifica con situaciones placenteras.

El temor o el miedo tienen unos síntomas fáciles de comprobar cómo palidez, ojos muy abiertos, tensión muscular extrema, sudor frío, temblor que ya expresaban nuestros antepasados y siguen estando presentes en todas las civilizaciones actuales. Si nos asustan estiramos los labios y ante una sorpresa descendemos la mandíbula. El enfado se hace evidente con el ceño fruncido, tensión en el rostro y movimientos amenazadores. La tristeza está patente en la mirada perdida, comisura bucal hacia abajo, falta de tono muscular, palidez. El dolor también fue motivo de estudio. Para Darwin, el dolor agudo está asociado a la emisión de sonidos, gritos, contorsiones del cuerpo que presentan un carácter universal ya que se repiten en todas las culturas. Tienen la misión de informar, pero esa información puede tener múltiples significados. Así es fácil observar como los gestos de un hombre de ciudad son diferentes a los que utilizan las personas que viven en el campo.

**Los gestos, dependiendo de la circunstancia, pueden significar una u otra cosa, así el grito se utiliza ante situaciones de miedo, alegría, dolor y el llanto tiene muchas connotaciones emocionales ya que se puede llorar de alegría, tristeza, emoción añadiendo que en nuestra cultura occidental también está determinado por el género: los hombres se educan para controlar el llanto.**

Otro signo del lenguaje corporal que nos aporta información sobre nuestro sentir y nuestro actuar en el proceso de comunicación es la postura. Para Flora Davis (1984, p. 127), la postura “no es solamente una clave acerca del carácter, es también una expresión de la actitud”

Existen posturas abiertas que indican apertura hacia el exterior, hacia los demás y posturas cerradas que invitan al recogimiento, timidez, indecisión, inseguridad, temor. Las posturas orientan el cuerpo hacia uno u otro lado por lo que pueden indicar distanciamiento o acercamiento. Las posturas y actitudes posturales pueden aportar datos sobre la profesión o pasado de las personas. También aportan información sobre la manera de ser y estar. Es fácil deducir cuando sentimos dolor, frío o mucho calor. Por tanto son un indicativo del estado emocional. La toma de conciencia de la postura puede ser un indicativo de que es lo que pretendemos hacer o como nos sentimos en ese determinado momento.

El espacio es de vital importancia para que las personas puedan desarrollarse moverse y crecer. La posesión de un territorio es sinónimo de bienestar. Las personas, luchan por tener un espacio propio en el que actuar y comunicarse con los demás. Todos y todas necesitamos un espacio mínimo personal que si nos lo invaden nos hace sentir incómodos o incluso agresivos. También existen unas fronteras geográficas que demarcan un territorio que consideramos como propio. Si nos lo invaden también puede surgir algún tipo de conflicto. Además existen diferencias de género al establecer los códigos de proximidad. En nuestra cultura el espacio relacional que utiliza la población femenina es menor que el de la masculina.

Todos estos códigos conforman los parámetros del movimiento expresivo, un movimiento emisor y receptor de signos y mensajes corporales que expresamos como una manifestación visible del comportamiento y que a través de esos signos se emiten códigos que son el reflejo de nuestro sentir y pensar. Ese conjunto de señales corporales y espaciales determinan la función expresiva del movimiento que, al sumarla a otras funciones como la de conocimiento y de comunicación, conforman el área de expresión corporal y es precisamente la expresión corporal un indicador infalible de nuestro estado de salud emocional.

## BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA LA SALUD

Las personas necesitan relacionarse para sentirse bien. Son seres sociales que requieren de la presencia del otro para desarrollarse de manera armónica. Relacionarse implica manejar una serie de códigos que pueden aprenderse. En expresión corporal se trabaja con esos códigos favoreciendo así la comunicación interpersonal y social.

Mejorar la autoestima, la relación con los demás o los mecanismos perceptivos que regulan el aprendizaje, son acciones que inciden favorablemente en el bienestar de la persona, en su salud emocional y la expresión corporal contribuye con sus procedimientos al logro de dichos objetivos.

Analizamos a continuación los diferentes ámbitos de la expresión corporal y su relación con la salud de la persona.

### Ámbito cognitivo

Centrémonos para fundamentar la relación expresión corporal y salud, en el conocimiento científico. Empezamos analizando las funciones cerebrales del hombre y sabemos que los datos obtenidos proceden fundamentalmente de fuentes como la neuropsiquiatría, la exploración anatómica, la experimentación neurofisiológica y la neurociencia. A pesar de todo el cerebro en la actualidad sigue siendo el gran desconocido pero podemos afirmar que el crecimiento de las dendritas y la formación de nuevas sinapsis es un proceso que dura toda la vida. Las ramas de las dendritas se remodelan sin cesar, cambian su morfología y como consecuencia, las interacciones neuronales van configurando nuevas funciones en ese proceso continuo del hombre y su adaptación al medio. Unas y otras es-

estructuras se entrelazan, interactúan dando como resultado unidades funcionales que hoy sabemos, pueden ser modificadas por el aprendizaje en cualquier momento de la vida.

El cerebelo es un sistema en el que están representadas las distintas funciones motrices, sensoriomotrices y mentales (Laín Entralgo, 1987).

El cerebro es el responsable de la interacción organismo-medio; de las normas que rigen una sociedad, de los mitos, religiones, del arte, la medicina y de todo el desarrollo tecnológico y social. El cerebro y sus funciones cambian cuando el entorno y experiencias cambian. Se va reestructurando con la experiencia y las vivencias. Las células que no se utilizan mueren y las que actúan se fortalecen y desarrollan nuevas conexiones.

### **Ámbito emocional**

Para Goleman (2002, p.31) la raíz más primitiva de nuestra vida emocional radica en el sentido del olfato que está compuesta por estratos neuronales especializados en analizar olores. A partir del lóbulo olfativo comenzó a desarrollarse la vida emocional. A medida que se asciende en la escala filogenética aumenta la masa del neocórtex y por lo tanto el número de conexiones neuronales.

El sistema límbico está formado por el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, bulbos olfativos y el hipocampo. Está considerado como la fuente de las emociones, sede de los mecanismos de interacción social (empatía, creencias, autoestima,...), almacena recuerdos y está implicado en los procesos de la memoria y en la relación del organismo con su entorno.

El neocórtex, la corteza cerebral, es la estructura más reciente de la evolución, es el asiento del pensamiento y de los centros que procesan la información sensitiva y emocional, nos permite tener ideas, pensar, entender símbolos, hablar, actuar, crear. Está constituido por dos hemisferios cerebrales unidos por un cuerpo calloso. Cada hemisferio es responsable de unas determinadas funciones y a su vez están divididos en lóbulos: frontal, temporal, parietal y occipital. A mayor número de conexiones mayor posibilidad de respuestas posibles. La emoción está regulada por la amígdala cerebral que es una estructura en forma de almendra situada encima del tallo encefálico, cerca de la base del anillo límbico. Interactúa con el neocórtex y constituye el núcleo de la emoción. En ella se aloja el depósito de la memoria emocional. Si se extirpa la amígdala se pierde todo reconocimiento de los sentimientos. La amígdala dispara la secreción de hormonas cuando se desencadena una emoción y está conectada al neocórtex permitiendo que se produzca una relación recíproca entre el pensamiento y sentimiento. Actualmente se considera la amígdala como una estructura límbica ligada a los procesos de aprendizaje y memoria.

Se sabe que las áreas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales. El lóbulo prefrontal izquierdo regula las emociones desagradables. Se conoce la importancia de la esfera emocional en el desarrollo de la persona reflejada en la empatía, la conciencia corporal, la relación y comunicación con el otro y con los otros.

La emoción desencadena la acción, es la responsable de la motivación y un elemento imprescindible para cualquier aprendizaje. Aprender a interpretar las emociones básicas es un objetivo de la expresión corporal y nos va permitir mejorar los mecanismos que regulan la comunicación con los demás.

La comunicación es necesaria para una buena salud mental y por tanto se convierte en el mejor vínculo para mejorar nuestras habilidades sociales, aspecto importante dentro

del ámbito de la expresión corporal, pues es de vital importancia una buena comunicación entre las personas que vivencian las actividades propias de esta disciplina.

### **Ámbito somático**

Como indica Stanley Keleman (1999) la vida es un universo continuo de experiencias diversas, desde el nivel celular al social. La experiencia es un proceso biológico y el cuerpo es la base de la experiencia. La vida construye las formas y estas quedan grabadas por el amor y la frustración.

Para este autor el cuerpo tiene diferentes capas o envolturas interconectadas, compuestas por la piel, los músculos, huesos y los fluidos corporales entre los que destacan las hormonas por la influencia que tienen en el comportamiento.

Los músculos mantienen la postura, ejecutan acciones, proporcionan información porque están en contacto constante con el cerebro.

La configuración anatómica humana se centra en la postura vertical y su flexibilidad. La rigidez indica malestar o lesión. Por tanto podemos afirmar que la postura nos informa de cómo somos y estamos en un entorno concreto. Está asociada a estados emocionales, profesiones, situaciones y acciones de nuestra vida cotidiana. Es un indicativo de nuestro bienestar. Las posturas abiertas se asocian a estados emocionales agradables y las cerradas a situaciones de tristeza y recogimiento.

Disponemos de información que acredita cómo, muchas técnicas terapéuticas activas comienzan con procedimientos enfocados a cambiar la actitud corporal del paciente. Al respecto Alexander Lowen (1995) indica que la debilidad de la columna vertebral se traduce por alteraciones en la personalidad.

Como educadores debemos tener en cuenta las diferentes actitudes posturales y tratar de modificarlas si la situación lo requiere. Trabajar la conciencia postural es un elemento necesario en nuestras sesiones de expresión corporal.

## **NUEVOS PARADIGMAS**

La neurociencia del siglo XXI expone nuevos conocimientos acerca del cerebro humano que pueden afectar al quehacer educativo. Destacamos por su importancia dos:

- Comprender que la experiencia es responsable de la arquitectura cerebral (y no solo los genes como defendían otras escuelas).
- La importancia de la emoción en el aprendizaje. La comprensión de las emociones es una tarea importante que todo maestro o profesor debe tener presente ya que la mayoría de los desórdenes mentales suele estar en relación con desórdenes emocionales. Las emociones surgen y tenemos en general poco control sobre ellas por lo que, en diferentes momentos de nuestra historia evolutiva, las conexiones que comunican los mecanismos emocionales con los cognitivos son más fuertes que las que comunican los mecanismos cognitivos con los emocionales. Se sabe que la madurez cortical puede acelerarse con la acción y que los niños a los que se les enseña a controlarse son más estables emocionalmente que los niños a los que se le permite todo. Pizarro de Zulliger, (2003; p.129) nos cuenta que Harry Chugani, ha hecho estudios de los cerebros de algunos niños que en su infancia no recibieron ningún contacto afectivo, comprobando que todos ellos tenían ciertas alteraciones funcionales en las áreas relacionadas con la emoción. Por tanto, ante



estos hechos, el profesor tiene que estar informado de cómo influyen las emociones en su labor educativa y, en nuestro trabajo motriz con adolescentes, ello significa que:

- Hay que evitar situaciones paralizantes en las que el alumno se queda sin respuestas ante la acción propuesta.
- La respuesta emocional puede canalizarse a través de acciones concretas que van ayudar a neutralizar impulsos incontrolados. Importante para los adolescentes trabajar con el control de las emociones y comprender la importancia que tiene dicho control para su vida cotidiana.

Continuando con los nuevos postulados recordamos que en 1994, Renate Nummela y Geoffrey Caine en el libro de Pizarro (2003; p. 328) establecen que:

- Las emociones son cruciales para generar patrones y modelar nuestro cerebro. Emociones y pensamientos se forman conjuntamente y no pueden ser separados. Un clima emocional apropiado es imprescindible para cualquier aprendizaje.
- Las experiencias tempranas tiene un impacto decisivo en la arquitectura del cerebro y en la naturaleza y grado de las capacidades del adulto.
- En el momento que los niños alcanzan los tres años de edad, sus cerebros son dos veces más activos que los de los adultos. Esos niveles de actividad decrecen durante la adolescencia.
- El cerebro es plástico, muchas de sus conexiones son formadas como resultado de la experiencia y se generan a lo largo de toda la vida.

Investigadores del Instituto Médico Howard Hughes afirman que el ejercicio físico mejora la formación y supervivencia de células nerviosas nuevas. Pizarro (2003; p. 27-28) nos cuenta que, Sejnowski, investigador de dicho instituto, observa que el ejercicio mejora la formación y supervivencia de células nerviosas nuevas, así como las conexiones entre las mismas. Estos procesos aumentan la agudeza mental y mejoran la memoria a largo plazo.

Por tanto podemos concluir afirmando que el cerebro evoluciona en función de cómo lo utilizemos. El ejercicio físico, de la misma manera que activa la circulación sanguínea, aumenta la capacidad pulmonar, mejora la movilidad articular y elasticidad muscular, también aumenta la agudeza mental ya que contribuye a la formación y mantenimiento de células nerviosas y las conexiones entre las mismas. El movimiento expresivo incide en el bienestar de la persona, en su salud emocional.

Si además recurrimos a otras fuentes como la psicología, encontramos técnicas terapéuticas activas en las que utilizan el lenguaje corporal y el movimiento como parte importante del tratamiento. Al respecto citamos autores como Lowen (1995) cuyos paradigmas expresan:

- Que la rigidez muscular no es solo el resultado de un proceso de represión, la disolución de la rigidez muscular no solo libera energía vegetativa sino que trae a la memoria otras situaciones de la infancia en las que se produjo represión.
- Que el carácter del individuo se refleja en la forma y movimiento del cuerpo.

- Que la expresión corporal es el aspecto somático de la expresión emocional típica que a nivel psíquico constituye el carácter.

- El movimiento y la expresión son las herramientas de esta terapia. Volviendo a las leyes de la física el movimiento implica una descarga de energía y la acción que genera es igual a la reacción que produce. Si un paciente golpea con el brazo el análisis del movimiento revela la energía subyacente. Esto nos permite formular la hipótesis de que "existe una energía fundamental en el cuerpo humano que se manifiesta tanto en los fenómenos psíquicos como en el movimiento somático. La denominamos bioenergía. Los procesos psíquicos y somáticos están determinados por su acción". (Lowen, 1995).

Concluye Lowen (1995; p. 31), expresando que la unidad corporal solo es posible en términos de función y la función unitaria que tiende el puente entre la psique y el soma, es el carácter.

Todos estos datos deben tenerse en cuenta en la praxis educativa ya que de todo ello dependerá la buena aplicación de los contenidos propios del ámbito de la expresión corporal si queremos que tenga un vínculo adecuado al propósito de la búsqueda de una buena salud, considerando una buena salud aquella que nos define la OMS en 1946 (Martínez de Haro et al, 2009; pp. 361-382): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". No podemos limitarnos al mantenimiento de la salud física, tenemos que tener presente además la salud psicológica, social y el ambiente".

## APLICACIÓN PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL BENEFICIOSAS PARA LA SALUD

Teniendo como punto de partida la base teórica expuesta en apartados anteriores no podemos obviar la necesidad de planificar y programar actividades de Expresión Corporal, de forma adecuada para que se produzcan beneficios observables sobre nuestra salud.

Para ello, hemos decidido tener en cuenta tres apartados para, de alguna forma, clarificar algunos ejemplos de las posibles aplicaciones que tiene esta disciplina sobre la buena salud, incidiendo en el aspecto físico como es la postura; la importancia de la cohesión grupal a la hora de trabajar las habilidades afectivo sociales del individuo y no olvidando el cuerpo en reposo, haciendo hincapié en la respiración y la relajación, pero por supuesto no podemos dejar de comentar la importancia que tienen otros bloques de contenidos propios de esta disciplina para la mejora de la salud, tal es el caso de las actividades de carácter rítmico expresivo y la dramatización, aspectos que no incluimos dentro de este capítulo, pues se necesitaría para ello uno específico.

### La postura

MANIPULACIÓN CORPORAL I (Fig.1) Una persona tumbada dejará que otra manipule su cuerpo, buscando sobre todo la relajación del que está tumbado.

-PRONO: (Soltando piernas/ Sacro + Espalda + nuca/ Piernas + Pies/ Brazos + Manos).

Al finalizar toda la manipulación la persona que ha masajeado a su compañero, dejará reposar todo el peso de su cuerpo sobre el de la persona que está en el suelo, buscando sobre todo un acople perfecto a todos los niveles (peso, respiración, etc) entre los dos participantes.

### SUPINO: (Cresta iliaca/ Pectoral + Esternón/ Cabeza)

Desde esa posición ayudaremos a levantarse a la persona que ha estado tumbada, teniendo como contacto una de nuestras manos sobre el SACRO y otra sobre la NUCA. Empezaremos a caminar por todo el espacio dirigiendo sus pasos con la fuerza que impulsa nuestras manos sobre las zonas descritas. Poco a poco iremos dejando el contacto para que el compañero camine por donde este desee.



Fig. 1(Sesión Expresión Corporal. 1º Curso Grado CCAFD. Curso 2009-2010)

MANIPULACIÓN CORPORAL II (Fig.2) Una persona en posición de bipedestación dejará que otra manipule su cuerpo buscando sobre todo la relajación de la persona que está de pie.

- Buscaremos con los dedos cada una de las vértebras desde la nuca hasta el sacro, mientras el compañero realiza flexión de tronco.

- **MASAJEAREMOS:**

- Sacro.
- Brazos + Manos.
- Piernas + Pies.
- Rótula.
- Cuello.
- Escápula y movilidad articular de hombros.

Desde esta posición colocaremos nuestras manos en las axilas del compañero y con la fuerza de nuestras manos dirigiremos el sentido y dirección de la marcha hacia delante del



Fig. 2 (Sesión de Expresión Corporal y Salud. Curso de Especialista en Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. UAM – ESTUDIANTES, 2009)

compañero. Poco a poco dejaremos de mantener contacto para que el compañero camine por donde desee.

### **Cohesión grupal: Búsqueda de la armonía**

TRASPASANDO EL ESPACIO (Fig.3) Colocados en círculo, deberemos atravesar el centro del espacio de forma uniforme y a la vez, teniendo como premisas:

- No hay que dar la salida (es decir el grupo decide cuando empieza)
- Se respeta a todos los compañeros y compañeras, por tanto no podrán existir los choques y roces.
- Las posibles maneras de trasladarse podrán ser tan variadas como la creatividad del profesor que dirige y propone la actividad y el alumno que la realiza:
  - Caminando ( y todas sus posibilidades).
  - Corriendo
  - Bailando.
  - Saltando.
  - Gritando



Fig. 3 (Sesión de Expresión Corporal y Salud. Curso de Especialista en Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. UAM – ESTUDIANTES, 2009)

CERRANDO EL CÍRCULO (Fig.4) Partiendo de la actividad anterior (o cualquier otra en la cual la disposición sea en círculo), deberemos cerrar el círculo lo más posible.

- Una persona sale al centro moviéndose y le pasa la bola al que tiene enfrente.
- Misma actividad pero deberemos coger el gesto que nos ofrece el compañero que sale al centro y transformarlo en otro distinto.

Finaliza cerrando el círculo al máximo de tal manera que no quede casi espacio para nadie.



Fig. 4 (Sesión Expresión Corporal. 1º Curso Grado CCAFD. Curso 2009-2010)



**CONFIANZA** (Fig. 5) El círculo se cierra y se configura un grupo que caminará al unísono y cuando les apetezca deberán coger en andas a una persona y transportarla. Se caminará, se cogerá y dejará a un compañero tantas veces como el grupo lo desee.

Es muy importante:

- Que en el grupo se produzca empatía para decidir coger a alguien.
- Que la persona que es cogida confíe plenamente en sus compañeros.



Fig. 5 (Sesión de Expresión Corporal. Máster de Innovación, Evaluación y Calidad en la Educación Física Escolar. UAM, 2008-2009)

### El cuerpo en reposo: La relajación

**RELAJACIÓN VERTICAL** (Cráneo – caudal) (Fig. 6) La profesora irá especificando de forma detallada cuales son las partes del cuerpo a relajar, realizando un recorrido desde la cabeza hasta los pies. Serán los/as alumnos/as quienes de forma individual deben concentrar su atención en las partes que se van diciendo.



Fig. 6 (Sesión de Expresión Corporal y Salud. Curso de Especialista en Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. UAM – ESTUDIANTES, 2009)

**RUEDA DE RELAJACIÓN** (Fig. 7) Colocados en círculo de tal manera que los participantes puedan tocar la espalda de su compañero/a. Teniendo como fondo música de relajación, deberán ir realizando las consignas que aporta la profesora, teniendo como base fundamental la manipulación y masajeo de determinadas partes de la espalda del/la compañero/a.



Fig. 7 (Sesión Expresión Corporal. 1º Curso Grado CCAFD. UAM, 2009-2010)

## COMO CONCLUSIÓN

La Expresión Corporal en su evolución histórica viene determinada por la incidencia de distintas corrientes que la configuran, y la mejor manera de entenderlo es a través de un cuadro muy representativo que encontramos en la figura 8 (Mateu, 1996)

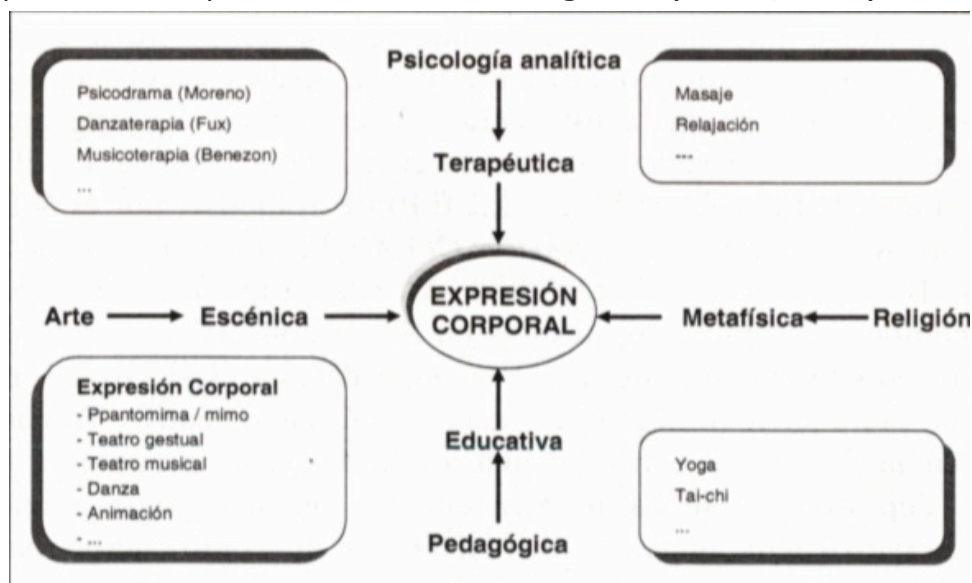


Fig. 8: Corrientes de la Expresión Corporal (Mateu, 1996)

Mercé Mateu (1996), gracias a la creación de este cuadro, en el que establece cada una de las corrientes como líneas que forman una cruz que confluye en el centro, siendo este centro la Expresión Corporal en su sentido más generalizado, nos permite comprobar que, las corrientes aun siendo de distinta índole, pueden permitir que la unión de sus aportaciones se transfieran en actividades específicas que hasta ese momento se consideraban propias de esta materia.

Nos dice Ortiz (2002: 65) que "la corriente psicológica concibe la Expresión Corporal como una técnica al servicio del hombre para la mejor realización de sí mismo. Se busca en ella una liberación y un acercamiento a la realidad". Esta corriente hace de la Expresión



Corporal un medio perfecto desde un punto de vista terapéutico. Son los psicólogos los que empiezan a descubrir que se puede analizar a un paciente a través del gesto, postura y movimiento corporal, dejando un poco de lado la utilización del diván como único medio de recibir información del paciente.

Esta corriente inspirará en la actualidad, la aparición de términos tan usados como la musicoterapia, danzaterapia, dramaterapia, psicodrama, etc y que en algún momento hemos podido ver incluidos dentro del ámbito educativo y formativo de los profesionales de la Educación Física.

Respecto a la corriente escénica, como su nombre bien indica, nos evidencia una corriente que se encuadra en el ámbito del espectáculo, en la formación de actores o bailarines, cuyo objetivo desde el punto de vista corporal y expresivo pretende comunicar y transmitir un determinado mensaje al público que les está observando. Se considerará por tanto, la Expresión Corporal como un fin en si mismo, convertido en un contenido ineludible en la formación de un actor, cantante o bailarín ya que cuanto más se domine la técnica de la expresión corporal por parte de los artistas, más obtenciones de éxitos tendrán sobre sus espaldas.

La corriente metafísica tiene su punto de inflexión en la Religión, ofreciendo un cariz divino. Esta corriente está configurada por una serie de experiencias que intentan alcanzar más lo divino que lo propiamente físico, teniendo como objetivo la vuelta a los orígenes de uno mismo. Inspirada en su totalidad por las filosofías orientales las cuales utilizan el cuerpo como elemento físico y medio para llegar más allá.

Por otro lado, aportaciones de la corriente metafísica y psicológica nos permite encontrar actividades relacionadas con los distintos métodos de relajación existentes, incluyendo dentro de este apartado sin ningún tipo de clasificación aparente todas aquellas tendencias de la filosofía oriental que se instauran en occidente.

En la actualidad podemos encontrar una variedad multifactorial de este tipo de prácticas en distintos contextos, entre ellos el educativo, ya que hay profesionales de la Educación Física que incluyen dentro de su programación de aula actividades basadas en técnicas como el "Yoga", "Taichi", "Capoeira", dándonos a conocer la vertiente de unión entre la corriente pedagógica y la metafísica de la que nos habla Mercé Mateu.

La corriente pedagógica va a tener su base en el mundo educativo y se va a caracterizar, fundamentalmente por su contribución a la educación globalizada del niño. Esta, va a utilizar recursos metodológicos y prácticos de las artes escénicas manipulando sus actividades a través de un carácter educativo y formativo.

Retomando el tema referente a las corrientes de la Expresión Corporal expuestas anteriormente al cuadro que nos ofrece Mateu (1996), se expone de forma detallada cuáles son por tanto las finalidades de la Expresión Corporal, especificando además, cuando se trata de un fin en si misma o en un medio de obtención de unos determinados resultados.

ÁREA PSICOLÓGICA	ÁREA METAFÍSICA	ÁREA ARTÍSTICA	ÁREA PEDAGÓGICA
La expresión como medio, finalidad terapéutica	La expresión como medio, desarrollo espiritual	Expresión profesionalizada	Expresión como medio, finalidad educativa.
PSICOLOGÍA ANALÍTICA	LA RELIGIÓN	LAS ARTES	PEDAGOGÍA

Fig. 9: Finalidades de la Expresión Corporal (Mateu, 1996).

Es por esto, que la Expresión Corporal, ha sido considerada hasta hace bien poco como un elemento abstracto lleno de componentes que no definían en ningún momento su configuración conceptual, pero si en su estructura práctica. Es decir se intentaba incluir dentro de ella todo aquello que no encontraba sitio dentro de otros bloques de contenidos en el área de Educación Física (Danzas, actividades de socialización, actividades rítmicas, escénicas, acrobático – circenses, etc.)

Es evidente por tanto, cuál sería el estrecho vínculo que une la expresión corporal con el concepto de salud, teniendo como referencia las finalidades que acabamos de citar.

Si tomamos como referencia la figura 10 (Martínez de Haro et al, 2009), observamos que la salud en las personas no se puede concebir de forma aislada a los tres parámetros que la configuran (físico, psíquico y social), pues el ser humano necesita de los tres para poder establecer un equilibrio adecuado y por lo tanto considerar que dicho equilibrio nos acerca a la concepción de buena salud.

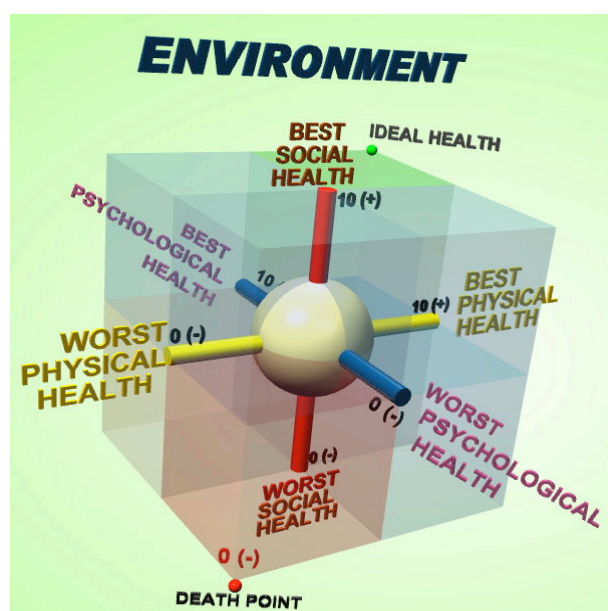


Fig. 10 (Martínez de Haro et al, 2009)

Hasta hace relativamente poco, a todo lo relacionado con el ámbito de la expresión corporal se le apostillaba de “emocional” (única y exclusivamente), queriendo de esta manera quitarle rigor o importancia a los resultados que se conseguían con su práctica en otros niveles físico - corporales. Sin embargo, la gran mayoría de los profesionales dedicados a esta disciplina (profesional artístico, educativo y terapéutico), reconocían abiertamente la importancia de la expresión corporal en relación a los beneficios que ofrecía a las personas a todos los niveles (físico, psicológico y afectivo - social).

Con esto queremos decir, que la expresión corporal no se limita única y exclusivamente al ámbito afectivo social, pues si así fuera, estaríamos hablando de una disciplina (o práctica), basada únicamente, en conseguir beneficios en el parámetro de la salud social y esto en ningún momento es cierto, y por supuesto no es lo adecuado, teniendo como punto de partida el equilibrio de la buena salud, observado en el “cubo de la salud” (Fig 10).

Los contenidos que configuran la Expresión Corporal son tan amplios que permiten al practicante vivenciar experiencias en todos los ámbitos (físico, social y psicológico).

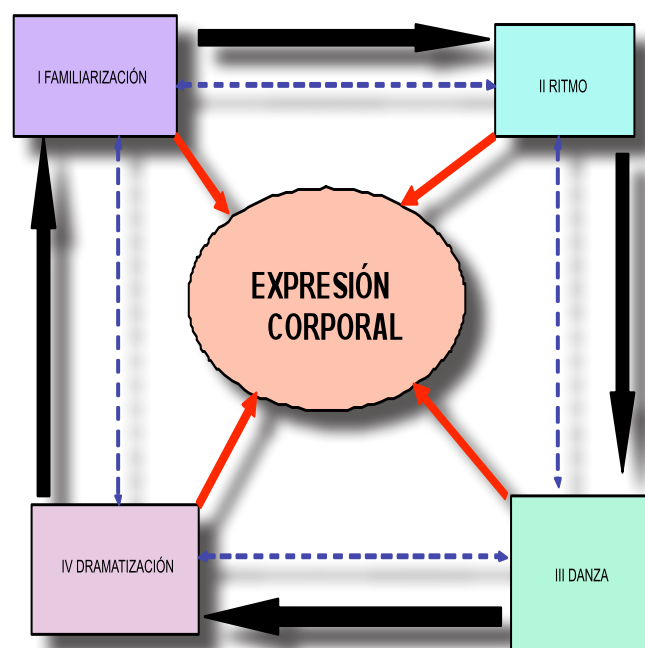


Fig. 11. Evolución y desarrollo de las actividades de Expresión Corporal a través de los contenidos específicos de la materia. (Álvarez, 2004)

Los contenidos propios de esta disciplina circunscriben vivencias basadas en la búsqueda de la desinhibición, romper bloqueos, además de la importancia de actividades de carácter rítmico expresivo, danzas y practicas relacionadas con la dramatización, por lo tanto el resultado que se obtiene de una buena práctica (bien planificada y planteada por el profesional docente, y bien realizada por el alumnado), deberá ser por tanto una buena salud a todos los niveles.

## BIBLIOGRAFIA

- ÁLVAREZ BARRIO, M.J. (2004) "Iniciación al baile tradicional y de pareja a través del aeróbic" en NAGARES ROBAS, J.C. y SÁNCHEZ GUERRERO, J.M. *Jornadas regionales de Expresión Corporal. Danzas, juegos y expresión educativa*. Cádiz. Junta de Andalucía. (pp. 117- 136)
- ÁLVAREZ BARRIO, M.J.; Y QUINTANA YAÑEZ, M.A. (2009) *Expresión Corporal y Salud*. Foro Gana Salud. Boletín Informativo número 3. Comunidad de Madrid. (Extraído el 26 de septiembre de 2009 , de [http://www.foroganasalud.es/boletines/info\\_3/expresion\\_corporal\\_y\\_salud.pdf](http://www.foroganasalud.es/boletines/info_3/expresion_corporal_y_salud.pdf))
- DAVIS, F. (1984) *La comunicación no verbal*. Ed. Alianza Editorial, Madrid.
- KELEMAN, S. (1999) *Anatomía Emocional*. Ed. Desclee de Brower, Bilbao.
- LAÍN ENTRALGO, P. (1987) *El cuerpo humano. Teoría actual*. Ed. Espasa Universidad, Madrid.
- LOWEN, A. (1995) *El lenguaje del cuerpo*. Ed. Herder, Barcelona.
- GOLEMAN, D. (2002) *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós, Barcelona
- MARTÍNEZ DE HARO, V.; ÁLVAREZ BARRIO, M.J.; DEL CAMPO VECINO, J.; CID YAGÜE, L. Y MUÑOA BLAS, J. (2009) *Enfermedades crónicas y educación física en M. Guillén del Castillo y L. Ariza Vargas (coord.) Las ciencias de la Actividad Física y el Deporte como fundamento para la práctica deportiva*, Córdoba: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- MARTÍNEZ DE HARO, V.; PAREJA GALEANO, H.; ÁLVAREZ BARRIO, M.J.; DEL CAMPO VECINO, J.; CID YAGÜE, L.; MUÑOA BLAS, J.; QUINTANA YAÑEZ, A. Y TEJERO GONZÁLEZ, C.M. (2009) "The health cube": its development and application to physical activity. *Physical Activity and Health Education in European Schools*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid. (POSTER)
- MATEU SERRA, M. (1996) *La expresión corporal en el desarrollo del área de Educación Física. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal. Intervención educativa. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación física para el acceso al Cuerpo de Maestros de Enseñanza Primaria*. Tema 12. Inde, Barcelona.
- ORTIZ CAMACHO, M.M. (2002) *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- PIZARRO DE ZULLIGER, B. (2003) *Neurociencia y Educación*. Ed. Muralla, Madrid

